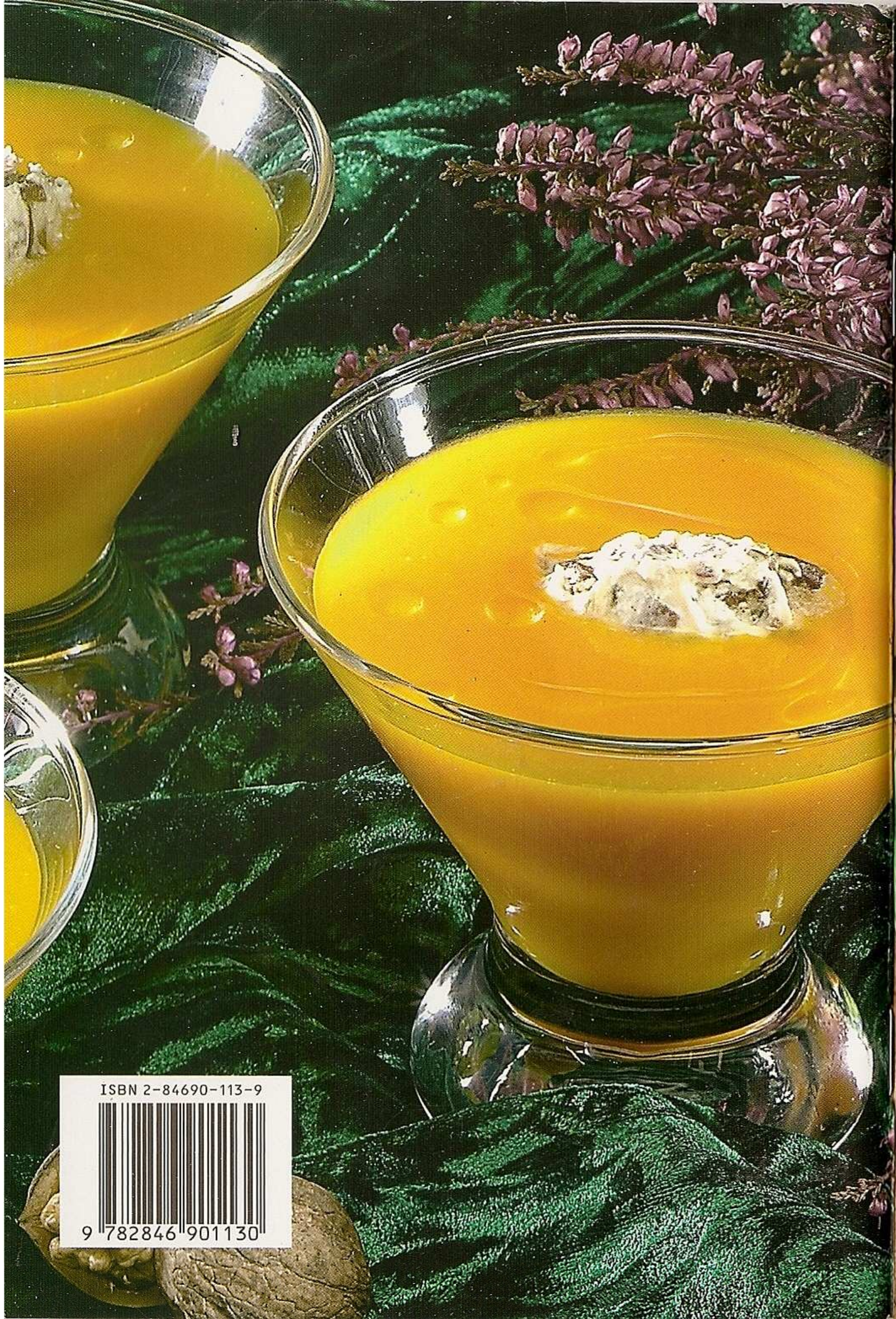


ISBN 2-84690-113-9
9 782846 901130



Mini-Délices

Soupes

EDL

Table des matières

Collection mini-délices

Soupes

★ : Très facile ★ ★ : Facile ★ ★ ★ : Difficile

BISQUE DE LANGOUSTE ÉPICÉE

4 personnes. ★★ Préparation : 30 min. Cuisson : 45 min.

1 langouste. 3 oignons. 1 gousse d'ail. 1 carotte. 1/2 poireau. 1/2 céleri branche.
5 cl d'huile. 3 cuillères à soupe de vinaigre. 5 cl de vin blanc sec.
1 pincée de quatre-épices. 2 clous de girofle. 1 feuille de laurier. 3 tomates pelées.
2 cl de concentré de tomates. 50 cl de crème fraîche liquide. 1 piment fort.
1 cuillère à soupe de rhum vieux. Sel. Poivre.
Bouquet garni : 2 ou 3 brins de persil. 1 tige de cive. 1 feuille de laurier.
1 branchette de thym.

Lorsque vous ferez revenir vos têtes de langouste avec les légumes, n'hésitez pas à ajouter régulièrement un peu d'eau dans la casserole pour éviter que la préparation n'attache au fond.



Si pour cette recette, vous avez utilisé une langouste entière, lors de la décoration finale vous pourrez soit suivre les indications de notre chef, soit émietter la chair dans la bisque avant la fin de la cuisson.



Préparez le bouquet garni. Détaillez 2 oignons, poireau, carotte, céleri et ail. Faites revenir quelques rondelles d'oignons 5 min dans de l'huile. Ajoutez tous les légumes préparés et le bouquet. Laissez mijoter 10 min.

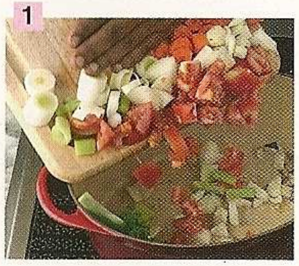
Lorsque les légumes commencent à fondre, déglacez au vinaigre, puis avec du vin blanc. Mélangez en grattant le fond de la casserole. Ajoutez sel, poivre, quatre-épices et clous de girofle. Laissez cuire 15 min.

Détachez la tête de la queue de la langouste. Détaillez la tête en plusieurs morceaux. Coupez la chair en rondelles et pochez-les 5-6 min avec 1 oignon et 1 feuille de laurier (réservez-les).

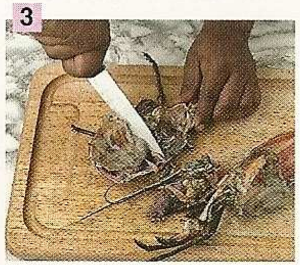
Ajoutez les morceaux de tête de langouste dans la casserole des légumes. Faites cuire jusqu'à ce que les morceaux de langouste rougissent et que les légumes soient fondus en une sauce. Ajoutez les tomates et le concentré.

Transférez les morceaux de langouste dans le bol d'un robot ménager. Tout en tenant solidement le robot, mixez jusqu'à obtention d'une pâte rose.

Passez la préparation au chinois, pilez pour en extraire le maximum. Dans la terrine, ajoutez dans la bisque, crème fraîche, piment broyé et rhum vieux. Fouettez sur feu doux et servez, après avoir décoré de médaillons de langouste.

1


2


3


4


5


6


BOUILLON DE POULE ET PETITS CHOUX FARCIS

6 personnes. ★★ Préparation : 40 min. Cuisson : 1 h 15.



Bouillon : 750 g de morceaux de poule. 200 g d'épaule de bœuf. 1 oignon. 1 branche de céleri. 1 poireau. 1 carotte. 2-3 clous de girofle. 1 feuille de laurier. 4 grains de poivre. 1 poignée de ciboulette. Sel.
Choux au maïs : 60 g de beurre. 125 g de farine de maïs. 3 g de levure chimique. 4 œufs. Sel.
Farce au fromage blanc : 200 g de cottage cheese. 1 œuf. 1 cuillère à café de chapelure. Sel. Poivre blanc.

Il vous faudra tamiser le fromage, car une farce onctueuse sera plus facile à introduire dans les petits choux.



Après cuisson, notre chef vous conseille de plonger les morceaux de poule dans de l'eau froide, ce qui raffermira leur chair et permettra de les découper plus facilement.

Plongez la poule et l'épaule de bœuf dans une marmite d'eau froide, et portez à ébullition. Écumez, ajoutez l'oignon et la carotte, la branche de céleri et le poireau, clous de girofle, laurier, sel et poivre. Laissez cuire doucement pendant 1 h.

Égouttez les morceaux de poule, et passez le bouillon. Posez les blancs sur une planche à découper et détaillez-les en lamelles régulières. D'autre part, réservez la viande de bœuf pour une autre recette.

Préparez les petits choux au maïs. Portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez le beurre, la farine de maïs et le sel. Mélangez à la spatule.

Incorporez ensuite les œufs un par un, puis la levure chimique. Mélangez de nouveau sur feu doux jusqu'à obtention d'une belle crème jaune.

Versez la pâte au maïs dans une poche munie d'une douille cannelée. Sur une plaque antiadhésive, dressez de petits "tas" de pâte au maïs en forme de petits choux. Faites-les cuire pendant 12 à 15 min au four à 160°C.

Préparez la farce des choux en mélangeant cottage cheese, œuf, chapelure, sel et poivre. Creusez le fond des choux avec la pointe d'un économe. Garnissez de farce à la poche à douille. Servez avec des dés de poule et les choux.

1

2

3

4

5

6


CLAM CHOWDER

4 personnes. ★ Préparation : 1 h. Cuisson : 50 min.

1 l de praires. 1 l de palourdes. 50 cl de moules. 20 cl de vin blanc. 2 bouquets garnis. 50 g de poireau. 100 g d'oignons. 50 g de céleri branche. 2 l de fond blanc de volaille. 1 l de fumet de poisson. 100 g de beurre. 50 g de farine. 45 cl de crème fraîche liquide. 100 g de pommes de terre à chair ferme. Aneth pour le décor. Sel. Poivre concassé.

Le clam chowder, délicat velouté de mollusques garni d'une brunoise de pommes de terre, est populaire de la Vieille jusqu'à la Nouvelle-Angleterre, sur les côtes des États-Unis.



Les coquillages employés dans cette soupe pourront varier selon la saison et vos envies : coquilles Saint-Jacques, pétoncles, crevettes, moules seules ou en mélange seront les bienvenus. N'hésitez pas à parfumer votre clam chowder avec une pincée de safran ou de curry.



Grattez et rincez les coquillages. Versez-les dans une casserole. Ajoutez le vin, 1 bouquet garni, la moitié des oignons, du poireau et du céleri hachés, 50 g de beurre, sel, poivre. Couvrez et faites cuire 5-6 min.

Disposez 2 petits bols à côté de la casserole de coquillages. Après la cuisson, décortiquez moules, praires et palourdes, en déposant leur chair dans un des bols. Réservez le jus de cuisson.

Versez la chair des coquillages et l'autre moitié des oignons, poireau et céleri hachés dans une sauteuse, avec un bouquet garni. Faites-les suer 5 min dans 50 g de beurre. Saupoudrez de farine. Laissez cuire 2 min à blanc.

Arrosez de jus de cuisson des coquillages, de fumet de poisson et de fond de volaille. Portez à ébullition. Laissez réduire d'1/3, à feu doux durant 30 min.

Versez 35 cl de crème fraîche dans le potage. Mélangez au fouet jusqu'à ce que la crème soit bien incorporée. Portez à ébullition. Passez au chinois. Éliminez la garniture et gardez le liquide.

Faites cuire les pommes de terre coupées en dés 10 min dans le potage. Portez 10 cl de crème à ébullition, assaisonnez, puis incorporez les mollusques. Servez le clam chowder décoré de coquillages et d'aneth.

1



2



3



4



5



6



CONSOMMÉ DES MERS DU NORD

4 personnes. ★ ★ ★ **Préparation : 45 min.**



Préparez la truite : enlevez la peau et les arêtes. Coupez la chair en 2 morceaux égaux, puis de nouveau en 2 dans la diagonale. Posez le poisson dans un plat avec un fond d'eau froide.

Mélangez sucre brun, sucre blanc et sel dans un bol. Badigeonnez le dessus du poisson de cette préparation avec vos mains trempées dans l'eau. Parsemez d'aneth haché. Laissez mariner au moins 12 h.

Hachez carotte, échalotes, céleri et poireau. Faites revenir 10 min. Ajoutez les crevettes non décortiquées et le bouquet garni. Faites revenir 5 min. Flambez au cognac, versez le fumet. Salez et poivrez. Laissez cuire 30 min.

1



2



3



Cuisson : 1 h 25. **Marinade de la truite : 12 h.**

400 g de truite saumonée. 1 cuillère à soupe de sucre brun.
1 cuillère à soupe de sucre blanc. 4 grosses langoustines.
1 kg de crevettes grises fraîches. 2 échalotes. 1 carotte. 150 g de céleri-rave.
1/2 poireau. 1 bouquet garni. 2 l de fumet de poisson. 20 cl de cognac.
1 botte d'aneth. Sel. Poivre. Huile d'olive pour rissoler.
Clarification du consommé : 5 blancs d'œufs. 1 oignon. 1 carotte. 100 g de céleri.
100 g de poireau.

Les langoustines danoises, vivant dans les eaux glacées, sont pêchées au casier dans les profondeurs des mers de Kattegat et Skagerrak.



Pendant la clarification du consommé, vous devrez veiller à tourner constamment la préparation sur petit feu, jusqu'à ce que les impuretés remontent sous forme de mousse. La clarification donne un consommé d'une absolue limpidité.

Clarification du consommé : mixez 100 g de poireau avec 1 carotte, 1 oignon et 100 g de céleri. Ajoutez 5 blancs d'œufs, et mixez de nouveau ce mélange. Pochez rapidement les langoustines jusqu'au premier bouillon.

Faites réduire 10 min sur le feu la soupe mixée. Tamisez-la. Puis versez la clarification dans la soupe. Remettez à chauffer 30 min à feu doux, jusqu'à ce que les impuretés forment une épaisse couche granuleuse en surface.

Tapissez une terrine avec un torchon. Versez la soupe à la louche et laissez-la s'écouler à travers le tissu. Garnissez le plat de truite et de queues de langoustines, et arrosez de bouillon. Décorez d'herbes.

4



5



6



CRÈME D'ASPERGES DU SOFFOLK

4 personnes. ★ Préparation : 45 min. Cuisson : 45 min.

1,5 kg d'asperges vertes. 100 g d'oignons. 100 g de blanc de poireau.
60 g de céleri branche. 100 g de beurre. 80 g de farine. 2,5 l de fond blanc de volaille.
40 cl de crème fraîche double. 1 bouquet garni. Sel fin et gros. Poivre.
Pluches de cerfeuil pour décorer.

Notre chef vous conseille de toujours assaisonner votre soupe au gros sel dès le début de la cuisson. Vous rectifierez l'assaisonnement au sel fin lorsqu'elle sera tout à fait cuite.



Au début du siècle, le grand cuisinier Auguste Escoffier, qui aimait utiliser les asperges françaises d'Argenteuil, aurait mis à l'honneur les asperges anglaises dans ses établissements londoniens.



Coupez les asperges en petits tronçons d'1 cm de long, en les mettant les unes sur les autres pour aller plus vite. Blanchissez les pointes à l'eau bouillante salée, et réservez-les.

Coupez céleri, oignons et blanc de poireau en brunoise. Faites chauffer 50 g de beurre versez les légumes. Faites-les suer avec le bouquet garni. Ajoutez la farine. Faites cuire 2 min à blanc en remuant toujours. Laissez tiédir.

Portez le fond blanc à ébullition dans une autre casserole. Versez les asperges dans la casserole de légumes. Puis ajoutez le fond blanc bien chaud. Salez au gros sel. Couvrez, portez à ébullition, et laissez cuire 25 min.

Mixez la préparation aux asperges dans un robot-ménager. Ajoutez 30 cl de crème fraîche. Mixez de nouveau jusqu'à obtention d'une belle crème vert pâle. Passez le potage au chinois.

Versez la soupe dans une casserole. Donnez une ébullition. Coupez 50 g de beurre en lamelles, et ajoutez-les dans la soupe. Écrasez le tout avec un mixer plongeant. Salez et poivrez.

Portez 10 cl de crème à ébullition. Laissez-la réduire. Ajoutez les pointes d'asperges, et mélangez. Réchauffez le potage et versez-le dans une soupière. Décorez-le de pointes d'asperges, de spirales de crème.

1



2



3



4



5

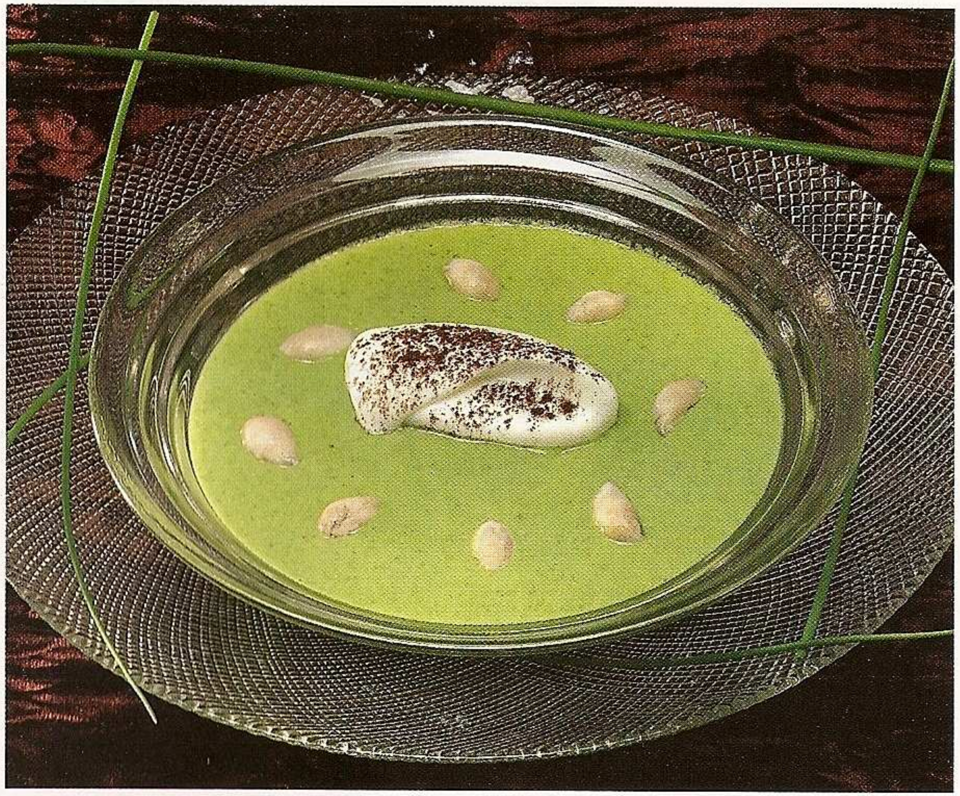


6



CRÈME DE PETITS POIS ET CUISSES DE GRENOUILLE

4 personnes. ★ Préparation : 30 min. Cuisson : 35 min.



300 g de cuisses de grenouilles. 2 oignons. 2 gousses d'ail.
100 g de petit salé (1 tranche). 1 petite laitue. 1 bouquet de ciboulette.
1 kg de petits pois frais à écosser. 25 cl de vin blanc. 60 g de beurre. Sel. Poivre.
25 cl de crème fleurette Chantilly. 15 cl de crème fleurette.
Cacao en poudre non sucré.

Pour la laitue, n'utilisez que le vert des feuilles, les côtes (le blanc) sont quelque peu amères. Vous ajouterez au tout dernier moment des quenelles de Chantilly non sucrée.



Pour réaliser les quenelles, munissez-vous d'une petite cuillère à dessert mouillée, prélevez dans la masse une portion de crème, façonnez-la avec une deuxième cuillère.

Préparez les grenouilles : coupez les pattes et le haut du dos à partir du bassin. Ne gardez que les "cuisses et les mollets". Faites revenir dans 40 g de beurre les cuisses avec un oignon émincé et l'ail. Cuisez à couvert 10 à 12 min.

Quand les cuisses de grenouille sont nacrées, déglacez avec le vin blanc et délayez avec la crème fleurette. Égouttez. Réservez d'un côté les cuisses et conservez le jus de cuisson pour les petits pois.

Coupez des petits dés de petit salé de 1 cm. Faites revenir 1 oignon haché dans 20 g de beurre, ajoutez le petit salé. Parallèlement, mixez la ciboulette avec 3 c. à s. d'eau pour obtenir un jus de ciboulette. Réservez-le.

Dans la casserole du petit salé, ajoutez les petit pois, 10 feuilles de laitue ciselées. Cuisez 15 min à petit bouillon, jusqu'à ce que la laitue soit fondue.

Ajoutez le jus de cuisson des grenouilles dans les petits pois. Laissez cuire pendant 7 min à feu doux. Mixez le tout. Ajoutez le jus de ciboulette. Passez à l'étamine (Le rendu doit être lisse). Salez, poivrez.

Récupérez les cuisses de grenouille. Décortiquez-les. Versez la crème de petits pois dessus. Fouettez la crème fleurette jusqu'à l'obtention d'une Chantilly non sucrée. Dressez-la en quenelles et saupoudrez de cacao.

1


2


3


4


5


6


CRÈME DE POTIMARRON AUX NOIX ET AUX CÈPES

4 personnes. ★ Préparation : 30 min. Cuisson : 1 h 10.

1 potimarron de 1,5 kg. 250 g de pommes de terre à chair ferme. 100 g de beurre. Sel. Poivre.
Quenelles de crème : 125 g de cèpes. 50 g de jambon de pays. 25 g de cerneaux de noix. 125 g de crème fraîche. Huile de noix.

La crème fraîche, incorporée délicatement aux noix, aux dés de jambon et aux cèpes est réfrigérée dix minutes avant la confection des quenelles. Car c'est là l'originalité de cette crème de potimarron.



Rapidement revenus dans le beurre, les dés de potimarron doivent rester croquants. La cuisson avec les pommes de terre devra être douce et lente. Une heure est nécessaire pour ne pas qu'ils s'écrasent.



Taillez le potimarron en 8 quartiers. Épépinez-le puis épluchez-le. Coupez-le en dés. Faites suer 3 min dans 100 g de beurre. Couvrez avec 2 l d'eau. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés.

1



À la première ébullition du potimarron, ajoutez les cubes de pommes de terre. Salez. Laissez cuire 1 h à feu doux, à découvert.

2



À l'aide d'un mixeur plongeant, mixez le potimarron et les pommes de terre directement dans la marmite de cuisson. Vous devez obtenir un mélange lisse. Remuez, puis réservez au chaud.

3



Faites fondre 100 g de beurre dans une poêle. Déposez les cèpes coupés en dés. Salez. Laissez-les prendre couleur sur feu vif. Ajoutez le jambon coupé en petits morceaux. Mélangez 1 min sur feu doux puis réservez.

4



Fouettez énergiquement la crème fraîche. Placez-la au frais 10 min pour la raffermir. Ajoutez-lui les morceaux de jambon, les noix et les cèpes. Rectifiez l'assaisonnement.

5



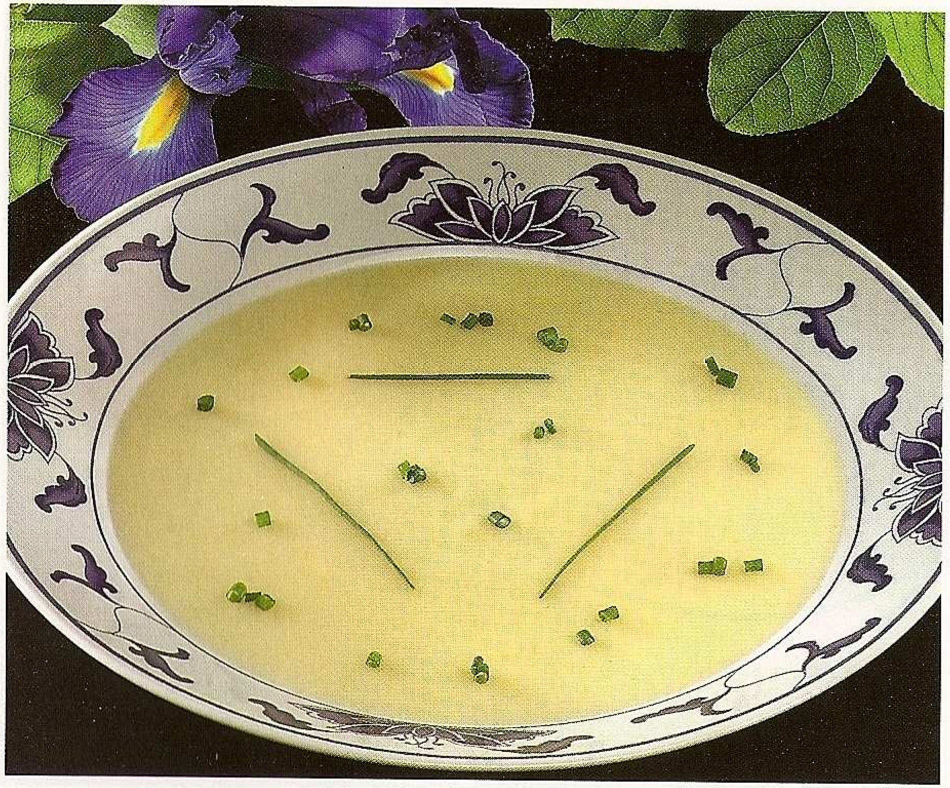
Versez la crème de potimarron très chaude dans des coupes. Surmontez d'une petite quenelle de crème aux cèpes, jambon et noix. Arrosez d'un filet d'huile de noix.

6



CRÈME VICHYSSOISE

4 personnes. ★ Préparation : 20 min. Cuisson : 1 h 10.



200 g de poireaux. 1 kg de pommes de terre. 1 gros oignon. 1 tête de céleri-rave.
50 g de beurre. 2 l de bouillon de volaille. 50 cl de crème fraîche liquide.
Ciboulette hachée. Sel. Poivre gris.

Vous n'utiliserez dans le poireau que la partie blanche, jugée plus tendre et moins forte en goût que le vert.



La crème vichyssoise offre deux versions : non mixée et servie très chaude, ou bien en velouté, moulinée finement puis généreusement crémée. Servie chaude ou froide, elle présente l'avantage de se conserver sans dommage 48 h au frais.

Rincez les poireaux, séparez le blanc du vert. Épluchez l'oignon et le céleri-rave. Émincez le tout.

Faites fondre le beurre dans une casserole. Versez les légumes émincés. Faites-les suer 10 min à feu vif, en mélangeant et sans laisser colorer.

Pendant ce temps, préparez le bouillon de volaille à partir d'un cube déshydraté. Versez le bouillon sur les légumes jusqu'aux 3/4 de la casserole. Portez à ébullition.

Épluchez les pommes de terre. Détaillez-les en gros morceaux. Ajoutez-les aux légumes. Salez, poivrez. Couvrez. Laissez cuire 50 min à feu moyen.

Placez la casserole hors du feu. Mixez complètement tous les légumes dans la casserole, à l'aide d'un mixeur-plongeant.

Versez la crème sur les légumes. Mélangez au fouet. Portez à ébullition. Servez chaud ou froid, parsemé de ciboulette hachée.

1



2



3



4



5



6



GAZPACHO ANDALOU DE NELIA

4 personnes. ★ Préparation : 20 min. Cuisson : 5 min.



15 tomates mûres. 4 grands concombres sans pépins. 2 poivrons rouges.
4 gousses d'ail. 150 g d'oignons. 200 g de pignons de pin. 4 tranches de pain.
1 filet d'huile d'olive vierge. 1 filet de vinaigre de Jerez. 1 pincée de cumin (facultatif).
10 cl de crème fraîche (facultatif). Sel.

Différentes espèces de tomates peuvent entrer dans la composition du gazpacho, pourvu qu'elles soient très mûres. Cependant en Espagne, les tomates-poires cultivées aux îles Canaries, d'un magnifique coloris rouge vif, sont très prisées pour la confection de ce plat.



Lorsque vous préparez les concombres, prenez soin d'éliminer les pépins peu digestes, en raclant le centre du légume à la petite cuillère. Notre chef vous conseille même de les saupoudrer de sel, et de les laisser dégorger. Rincez-les ensuite sous l'eau courante, avant de les incorporer dans le gazpacho.

Découpez la croûte des tranches de pain. Humidifiez la mie, puis écrasez-la à la fourchette, jusqu'à obtention d'une sorte de pâte. Épluchez l'ail.

Coupez les poivrons en 2, enlevez côtes et pépins et détaillez la chair. Épluchez les concombres, coupez-les en 2 dans la longueur, retirez les pépins et émincez-les. Pelez et coupez tomates et oignon en quartiers.

Faites dorer les pignons de pin 5 min à la poêle, à sec.

Dans un mixeur à soupe, mixez le poivron additionné d'un peu d'eau. Ajoutez les concombres, les tomates et les oignons, puis les pignons, l'ail et le cumin. Mixez jusqu'à obtention d'une purée.

Ajoutez alors dans la préparation la mie de pain réhydratée. Mixez de nouveau.

Versez un filet d'huile d'olive, de vinaigre de Jerez. Salez. Mixez une dernière fois. Versez le gazpacho dans des petites soupières. Accompagnez de cubes de tomate, concombre, poivron.

1



2



3



4



5



6



GRAN FARRO LUCHESE

4 personnes. ★★ Préparation : 30 min. Cuisson : 2 h 10. Réhydratation des haricots : 1 nuit.

500 g de haricots borlotti. 1 oignon. 1 côte de céleri. 1 carotte. 1 gousse d'ail.
150 g de tomates. 100 g de lard. 4 feuilles de sauge. 10 feuilles de marjolaine.
1 branchette de romarin. 150 g d'épeautre.
2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra. Sel. Poivre.
Décoration : Marjolaine. Romarin. Poivre moulu.

Dans le sautoir, notre chef a choisi de faire revenir les légumes directement avec la sauge, le romarin et la marjolaine. Mais vous pouvez cependant laisser rissoler les légumes, puis ajouter les herbes au dernier moment.

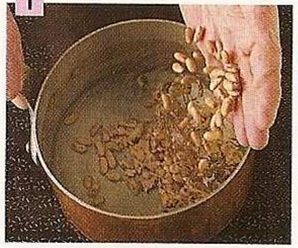


La soupe proposée par notre chef mêle à l'épeautre une savoureuse purée de haricots aux légumes. Vous emploierez ici des borlotti, petits haricots secs de couleur beige-rosé, striés de marbrures rouges.

Mettez les haricots à tremper la veille. Égouttez-les et versez-les dans une casserole remplie d'eau froide salée. Portez à ébullition. Laissez cuire pendant 1 h.

Prélevez les haricots dans le jus de cuisson et écrasez-les en purée dans un moulin à légumes. D'autre part, homogénéisez le jus de cuisson à l'aide d'un mixeur plongeant, puis filtrez-le. Réservez le tout. Épluchez et émincez l'oignon.

Effilez et tronçonnez la tige de céleri. Pelez l'ail. Découpez le lard en cubes. Grattez et coupez la carotte en rondelles. Mondez et hachez les tomates.

1


2


3




Dans un sautoir nappé d'huile, versez carotte, ail, céleri, oignon, tomates, lardons, romarin, sauge et marjolaine. Faites cuire 20 min, puis écrasez le tout dans un moulin à légumes.

Dans une casserole, mélangez la purée de haricots avec un peu de jus de cuisson filtré. À la louche, incorporez la purée de légumes. Salez et poivrez. Portez à ébullition.

Ajoutez l'épeautre simplement rincée. Faites cuire 35-40 min à feu doux. Versez en soupière et décorez de marjolaine, romarin et poivre moulu. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

4


5


6


CHORBA AUX BOULETTES DE PIGEONS ET PETITS LÉGUMES

4 personnes. ★ Préparation : 40 min. Cuisson : 40 min.

4 pigeons de 450 g pièce. 2 oignons. 100 g de poireaux. 100 g de carottes.
100 g de céleri branche. 1/2 botte de persil. 1/2 botte de coriandre. 1 œuf.
100 g de vermicelles. 1 cuillère à café de colorant alimentaire.
2 cuillères à soupe d'huile végétale. Sel. Poivre.
Fond : 1 feuille de laurier. 1 branche de thym. 1 gousse d'ail. 1 branche de céleri.
2 branches de persil. 2 branches de coriandre. Sel. Poivre.
Décoration : Persil.

Notre chef utilise les vermicelles pour lier la chorba. Ces pâtes très fines apportent leur consistance à cette préparation.



Riche en légumes, cette soupe marocaine regorge de vitamines. Coupés en très petits dés, les poireaux dévoilent leur saveur douce et délicatement sucrée.



Videz les 4 pigeons. Désossez-les et levez les suprêmes. Réservez les carcasses pour le fond.

Cassez l'œuf et réservez le blanc dans un bol. Enlevez la peau des suprêmes et coupez ces derniers en petits dés. Mixez-les. Mélangez la chair avec le blanc d'œuf. Réservez au frais.

Préparez le fond en mettant les carcasses des pigeons, le thym, le laurier, la gousse d'ail, le céleri, le persil et la coriandre. Mouillez d'eau à hauteur. Salez, poivrez. Faites cuire le fond, environ 20 min. Filtrez-le au chinois.

Épluchez les carottes, les poireaux et les oignons et coupez-les en très petits dés ainsi que le céleri branche. Lavez le persil et la coriandre et ciselez-les.

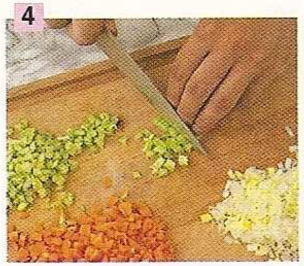
Faites suer avec 2 c. à s. d'huile les légumes ainsi que le persil et la coriandre ciselés. Versez le fond filtré. Ajoutez le colorant. Faites cuire, environ 15 min. Préparez les boulettes de pigeons.

Disposez dans la soupe les vermicelles et les boulettes. Faites cuire, environ 5 min. Rectifiez l'assaisonnement. Dressez la chorba dans les assiettes. Décorez avec du persil haché.

1


2


3


4


5


6


LA BOUILLABAISSE DU MIRAMAR

4 personnes. ★★ Préparation : 20 min. Cuisson : 1 h.



3 rougets grondins de 200 g. 3 vives de 200 g. 1 kg de saint-pierre.
800 g de baudroie. 800 g de congre. 2 chapons ou rascasses de 400 g.
4 cigales de mer. 1 kg de poissons de roche. 2 oignons. 4 gousses d'ail.
1 c. à s. de concentré de tomates. 3 tomates. 1 fagot de 100 g de fenouil sec.
4 grosses pommes de terre. 3 c. à s. d'huile d'olive.
3 doses de safran en poudre. 2 piments oiseau. Sel, poivre.
Croûtons : 1 baguette. 5 gousses d'ail. 2 c. à s. d'huile d'olive.
Rouille : 3 œufs. 8 gousses d'ail. 50 cl d'huile d'olive. Sel. Safran en poudre.

Si vous voulez enrichir cette délicieuse soupe pour la proposer lors des grands jours, vous l'agrémenterez d'une langouste.



Veillez constamment les poissons et ne les laissez pas trop longtemps dans la poissonnière, une fois le temps de cuisson écoulé.

Émincez les oignons, écrasez l'ail et faites revenir le tout dans 3 c. à s. d'huile d'olive. Découpez les 3 tomates en quartiers. Ajoutez 1 c. à s. de concentré de tomates, les morceaux de tomates, le fenouil sec, 2 doses de safran.

Ajoutez les poissons de roche vidés. Mouillez à hauteur avec de l'eau. Ajoutez 4 cm d'eau au-dessus du niveau des poissons. Salez. Cuisez pendant 20 min. Mixez la soupe, filtrez. Remettez-la à cuire 10 min et réservez.

Épluchez et tranchez des rondelles de pommes de terre de 2 cm d'épaisseur. Ajoutez-les dans la soupe de poissons.

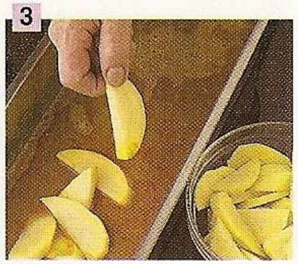
Disposez tous les poissons vidés suivant la grosseur (du plus gros au plus petit) : rougets, vives, saint-pierre, baudroie, congre, rascasse et cigales de mer sur les pommes de terre dans le fond de la poissonnière.

Mouillez les poissons avec la soupe restante, recouvrez-les. Rectifiez. Ajoutez le safran. Démarrez à feu vif pendant 5 min, puis baissez. Cuisez 30 min. Montez la rouille avec 3 jaunes d'œufs. Ajoutez le sel, l'ail, l'huile d'olive le safran.

Découpez des croûtons de pain de 1 cm. Frottez-les d'ail cru et imbibez-les avec les 2 c. à s. d'huile d'olive. Enfournez à 220°C, 3 min. Posez 1 c. à c. de rouille sur les croûtons. Décorez de croûtons. Servez les poissons à part.

1


2


3


4


5


6


MINESTRA DU PÊCHEUR

4 personnes. ★ Préparation : 20 min. Cuisson : 40 min.

200 g de linguine (pâtes). 700 g de petites langoustines. 300 g de petits calamars. 400 g de palourdes. 1 gousse d'ail. 3 tomates. 5 cl d'huile d'olive. Sel.
Décoration : Persil.

Participant à l'entière réussite de cette recette, le fumet de poissons sert à la cuisson des linguine. Ces longues pâtes, qui ressemblent à des spaghetti très fins, sont très souvent utilisées dans les soupes.



Si vous souhaitez obtenir un goût plus corsé, notre chef vous conseille d'ajouter une tête de saint-pierre lors de la confection du "bouillon".



Avec les doigts, séparez la tête du corps des langoustines. Décortiquez-les et réservez les têtes pour le fumet. Nettoyez les calamars en les pelant et en ôtant l'os. Rincez-les. Découpez-les en petits morceaux.

Préparez le fumet en faisant chauffer 2 l d'eau dans une casserole. Ajoutez les têtes de langoustines. Faites cuire, à couvert, environ 30 min.

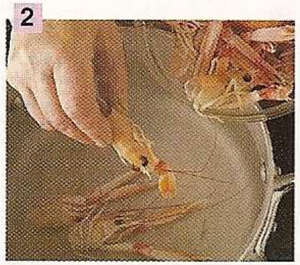
Dans un poêlon, disposez les palourdes et versez un peu d'eau. Faites-les cuire quel-ques minutes afin de les ouvrir. Débarrassez-les de leur coquille. Mondez les tomates, pelez-les et coupez-les en petits dés.

Faites revenir dans l'huile d'olive la gousse d'ail entière. Retirez-la. Disposez les langoustines. Faites-les revenir, environ 2 min. Ajoutez les calamars, les palourdes et les dés de tomates. Salez. Faites cuire entre 5 et 10 min.

Filtrez le fumet de poissons. Faites-le bouillir. Salez. Cassez les linguine au-dessus de la marmite et déposez-les. Faites cuire les pâtes environ 8 min.

Versez la préparation des fruits de mer dans les linguine. Faites cuire 1 min. Dressez la minestra du pêcheur. Saupoudrez de persil haché.

1


2


3


4


5


6


POTAGE AUX POIS CASSÉS ET JAMBON D'ARDENNE

4 personnes. ★ Préparation : 15 min. Cuisson : 55 min. Trempage des pois et du jambon : 1 nuit.

Potage : 250 g de pois cassés. 1 poireau. 1 branche de céleri. 1 gros oignon blanc. 1 crosse de jambon d'Ardenne. 1 l de fond blanc (facultatif). 50 g de beurre. Sel. Poivre.
Accompagnement : 2 tranches de pain de mie. 30 g de beurre.

Notre chef utilise la crosse du jambon pour ne donner que l'essentiel au potage : le goût. Aussi, on prend soin de la retirer avant de mixer la soupe.



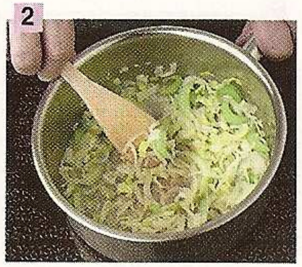
Vous choisirez de petits pois cassés pour une cuisson plus rapide. Afin de les attendrir, faites-les tremper douze heures dans l'eau froide, en compagnie de la crosse du jambon. Sachez que celle-ci, déjà salée, vous évitera d'ajouter du sel dans la soupe.

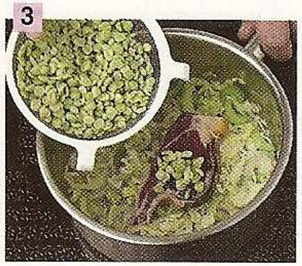
Remplissez d'eau un grand saladier. Versez les pois cassés et la crosse de jambon. Laissez-les tremper toute une nuit.

Lavez et émincez poireau, céleri et oignon. Faites-les suer 10 min à feu vif, dans le beurre chaud tout en remuant.

Égouttez les pois cassés. Versez-les sur les oignons et le poireau. Ajoutez la crosse de jambon.

1


2


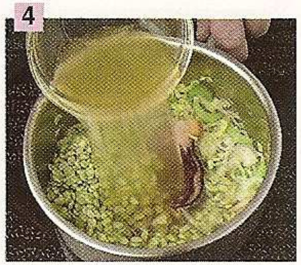
3




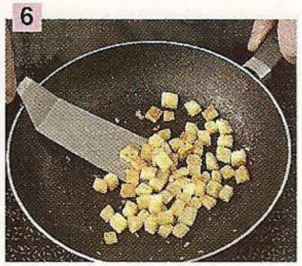
Mouillez avec le fond blanc ou avec de l'eau, en couvrant entièrement tous les ingrédients de la casserole. Salez et poivrez. Laissez cuire 40 min à découvert, à feu moyen.

Hors du feu, mixez le potage directement dans la marmite. Passez la soupe au chinois fin pour obtenir un potage lisse. Réservez au chaud.

Ôtez la croûte du pain de mie. Coupez-le en petits cubes. Faites chauffer du beurre dans une poêle, et versez les croûtons pour les faire dorer. Servez les croûtons avec soupe.

4


5


6


POTAGE DE LÉGUMES AU SAFRAN ET LANGUES D'OISEAUX

4 personnes. ★ Préparation : 30 min. Cuisson : 45 min.



Coupez le morceau de bœuf en tranches d'1 cm d'épaisseur. Découpez le tout en petits cubes réguliers.

Épluchez et hachez les oignons. Faites chauffer l'huile de table au fond d'une marmite. Versez les oignons dans l'huile chaude et faites-les dorer.

Versez les cubes de viande dans les oignons. Faites revenir à feu vif, en mélangeant pour ne pas laisser attacher.

1 

2 

3 

100 g d'oignons. 30 g de persil plat. 80 g de coriandre fraîche. 75 g de céleri en branche. 200 g de jarret de bœuf. 1 sachet de safran en poudre. 1/4 de cuillère à café de gingembre en poudre. 100 g de carottes. 100 g de courgettes. 100 g de navets. 60 g de langues d'oiseaux. 2,5 cl d'huile de table. Sel. Poivre.

Composé d'un assortiment de courgettes, carottes, oignons et navets, le potage peut être agrémenté de poireaux ou de chou blanc émincé.



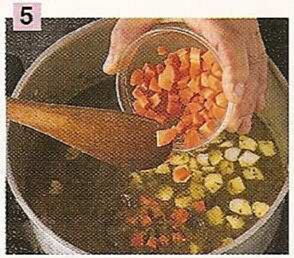
Les langues d'oiseaux doivent toujours être versées dans le bouillon très chaud, car un liquide tiède ou froid les transformerait en pâte collante.

Ajoutez dans la casserole persil, coriandre et céleri hachés, gingembre et safran. Faites revenir quelques minutes. Salez, poivrez. Mouillez d'eau à hauteur. Couvrez et laissez cuire environ 20 min.

Coupez les carottes en petits cubes de 5 mm de côté, ainsi que les courgettes non épluchées. Versez carottes et navets dans la viande en sauce. Faites cuire 5 min. Ajoutez les courgettes, et faites cuire 5 min.

Ajoutez alors les langues d'oiseaux dans la soupe bien chaude. Achevez de cuire 5 min à feu moyen. Servez bien chaud.

4 

5 

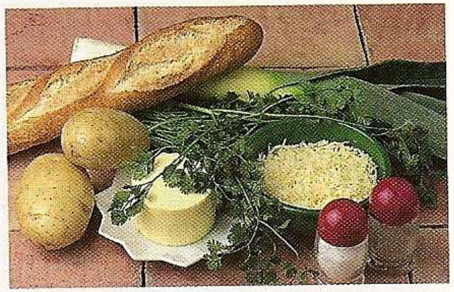
6 

POTAGE PARISIEN

4 personnes. ★ Préparation : 20 min. Cuisson : 45 min.

250 g de blancs de poireaux. 500 g de pommes de terre. 80 g de beurre.
50 g de gruyère râpé. 1/2 baguette. Pluches de cerfeuil.
Gros sel. Poivre.

Pour obtenir une "paysanne", on découpe les pommes de terre en bâtonnets, rangés côte à côte ou superposés, puis émincés en lamelles de 1 cm de large sur 1 mm d'épaisseur.



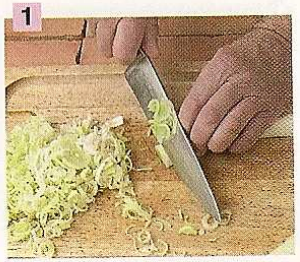
Préférez des poireaux de taille moyenne, car les gros possèdent des premières feuilles dures et filandreuses. Lavés et essorés, ils se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique.

Parez les poireaux. Nettoyez-les, égouttez-les puis émincez-les finement pour qu'ils donnent toute leur saveur.

Pendant la cuisson des poireaux, coupez les pommes de terre dans la longueur en lamelles de 1 cm d'épaisseur, puis en bâtonnets et enfin en petits morceaux réguliers. Une fois taillés, ne les relavez pas.

Dans une casserole de bonne dimension, mettez le beurre à fondre, puis ajoutez les poireaux émincés. Laissez-les suer. Pour éviter qu'ils ne brûlent, ajoutez une petite louche d'eau.

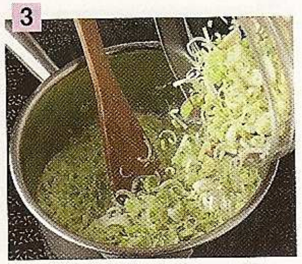
1



2



3





Mouillez avec 1 l d'eau froide. Ajoutez du poivre et une pincée de gros sel. Portez à ébullition et laissez cuire 15 à 20 min.

Ajoutez les cubes de pommes de terre dans la casserole. Portez de nouveau à ébullition, et laissez cuire environ 10 min.

Versez le potage dans la soupière. Faites griller, ou sécher au four les croûtons parsemés de gruyère râpé. Disposez-les sur la soupe, et décorez de pluches de cerfeuil.

4



5



6



SOPA DE AJO

4 personnes. ★ Préparation : 10 min. Cuisson : 15 min.



3 gousses d'ail. 150 g de jambon serrano. 400 g de pain de campagne blanc.
10 cl d'huile d'olive. 30 g de pimienton. 4 œufs. Sel. Poivre en grains.

En Castille, cette soupe d'ail est extrêmement populaire. Facile à réaliser, ce mets traditionnel de berger, regorge de simplicité.



Notre chef vous conseille, pour éviter l'amertume, de verser instamment l'eau sur le pimienton et surtout d'éviter de le faire brûler.

À l'aide d'un couteau, coupez le pain de campagne en tranches bien régulières.

Enlevez le gras et la couenne du jambon serrano. Coupez ce dernier en petits dés. Épluchez les gousses d'ail, écrasez-en 2. Pour la décoration, coupez en rondelles la troisième.

Dans un poêlon, faites frire dans 10 cl d'huile d'olive, les dés de jambon. Ajoutez l'ail écrasé et la gousse coupée en rondelles. À coloration, retirez-les et réservez-les pour la décoration.

À l'aide d'une spatule en bois, ajoutez 30 g de pimienton, dans la préparation. Remuez délicatement.

Recouvrez d'eau. Faites cuire, environ 5 min. Salez légèrement.

Dans les assiettes, disposez une tranche de pain. Cassez dessus l'œuf entier. Poivrez. Versez délicatement la soupe ajo en imbibant le pain. Décorez avec des rondelles d'ail frit.

1


2


3


4


5


6


SOUPE À LA CHOUCROUTE ET AUX CHAMPIGNONS

6 personnes. ★ Préparation : 20 min. Cuisson : 2 h 45.

500 à 600 g de choucroute crue. 1 carotte. 5 ou 6 cèpes en conserve.
2 l de bouillon de bœuf. 200 g de céleri-rave. 1 oignon. 2 cuillères à soupe de beurre.
1 cuillère à soupe de farine de blé. 1 feuille de laurier. 2 ou 3 gousses d'ail.
10 cl de crème fraîche liquide. 1 bouquet d'aneth.
1 bouquet de persil frisé. 5 cl d'huile. Poivre en grains. Sel.

Généralement, notre chef plonge dans la soupe des cèpes frais. Vous les remplacerez facilement par des champignons en conserve ou déshydratés.



N'hésitez pas à corser la saveur de votre soupe en employant une "astuce" très prisée en Europe centrale : faites brunir une moitié d'oignon et de carotte sur un gril, puis laissez-les mijoter dans le bouillon de bœuf.



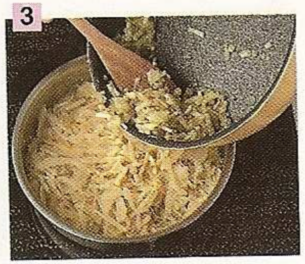
Râpez la carotte, ajoutez-la dans la choucroute. Faites dorer le tout à l'huile dans une casserole, en remuant pour ne pas laisser attacher. Ajoutez un verre d'eau, couvrez et laissez mijoter de 1 h 30 à 2 h.



Épluchez le céleri et l'oignon. Détaillez-les en petits cubes. Faites-les revenir en casserole dans du beurre chaud. Lorsqu'ils commencent à dorer, saupoudrez de farine. Remuez quelques instants sur feu doux.



Quinze minutes avant la fin de la cuisson de la choucroute, ajoutez la poêlée d'oignons au céleri. Achevez de cuire.



Réchauffez le bouillon de bœuf. Détaillez les chapeaux des cèpes en lamelles, et versez-les dans le bouillon.



Ajoutez dans ce bouillon la choucroute aux oignons, le laurier et le poivre. Laissez cuire pendant 30 à 40 min.



Épluchez un peu d'ail, hachez-le et malaxez-le avec du sel. Parsemez-le dans la soupe lorsqu'elle est presque cuite. Achevez de cuire durant 4-5 min. Versez le potage dans une soupière. Ajoutez, crème, persil et aneth hachés.



SOUPE À L'OIGNON GRATINÉ

4 personnes. ★ Préparation : 30 min.

Cuisson : 1 h 45 min.

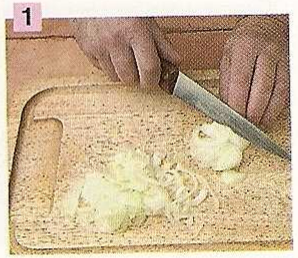


Épluchez les oignons. Coupez-les en deux. Posez-les sur une planche à découper, puis émincez-les finement au couteau-chef.

Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez les rondelles d'oignons. Faites-les suer pendant 1 h à découvert, à tout petit feu jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Poudrez-les éventuellement d'une pincée de farine, et mélangez.

Au bout de ce temps, versez le fond de veau sur les oignons. Salez, poivrez. Portez à ébullition, puis baisser le feu et laissez cuire encore 20 min à découvert.

1



2



3



500 g d'oignons. 150 g de beurre. 250 g de gruyère. 1,5 l de fond de veau. 1 pincée de farine (facultatif). 1/2 baguette un peu sèche. Sel. Poivre.

Lorsque vous faites confire les oignons, prenez soin de les remuer régulièrement pour éviter qu'ils n'attâchent. L'idéal serait de les laisser compoter 2 heures.



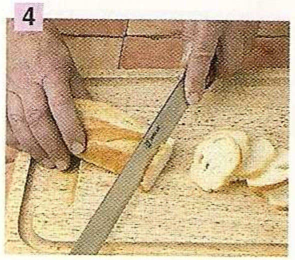
À partir de la recette de base proposée ici, les variantes sont nombreuses. En Normandie, les cuisinières remplacent le fond de viande par du lait. Dans les Landes, la garbure à l'oignon est recouverte de tranches de baguette tartinées de béchamel au fromage.

Posez la baguette sur la planche à découper. Avec un couteau à pain, détaillez-la en tranches très fines. Séchez-les au four.

Écumez la surface de la soupe afin qu'elle soit bien limpide. Versez la soupe dans des soupières individuelles. Déposez 2 tranches de pain à l'intérieur de chaque soupière.

Râpez du gruyère. Parsemez-le généreusement dans les soupières. Laissez gratiner 10 min sous le gril du four. Servez bien chaud.

4



5



6



SOUPE DE CHAMPIGNONS À LA CATALANE

4 personnes. ★ Préparation : 30 min. Cuisson : 1 h.

40 g de champignons déshydratés. 100 g de chanterelles fraîches.
50 cl de bouillon de poulet. 2 oignons. 3 tomates mûres.
2 poireaux fins. 2 tranches de pain. 20 cl d'huile d'olive. Sel.
Picada : 2 gousses d'ail. 20 g d'amandes grillées. 0,6 g de safran. 1 pincée de sel.

Certains serviront le potage juste mixé, tandis que les puristes le passeront au chinois, pour obtenir une texture plus fine et plus homogène. Si vous le trouvez trop épais, allongez-le avec un peu d'eau ou de bouillon bien chaud.



Lorsque vos champignons sont poêlés, pensez à les égoutter dans une passoire pour éliminer l'huile excédentaire. À la place du bouillon instantané, vous pouvez délayer la soupe au jus de poulet naturel, confectionné avec les carcasses et une mirepoix de légumes.



Réhydratez les champignons 5 min à l'eau tiède. Égouttez-les. Rincez les chanterelles pour éliminer la terre et les débris. Coupez proprement les pieds (réservez 2 ou 3 chanterelles pour la décoration).

Faites chauffer 15 cl d'huile dans une poêle, faites sauter les champignons 5 min. Ajoutez les chanterelles. Salez. Faites revenir 10 min jusqu'à ce que l'eau de végétation s'évapore. Égouttez.

Épluchez et coupez les oignons en petits dés. Faites-les revenir avec les poireaux détaillés en fines lamelles, 15-20 min à l'huile. Coupez les tomates en quartiers, ajoutez-les dans les oignons. Faites revenir 8 à 12 min.

Ajoutez les champignons. Mélangez 5 min sur le feu. Additionnez de bouillon de poulet. Mélangez de nouveau.

Portez à ébullition. Ajoutez les tranches de pain. Laissez cuire pendant 5 min.

Préparez la picada : épluchez l'ail et découpez les gousses. Dans un mortier, pilez l'ail, le safran, une pincée de sel et les amandes. Ajoutez ces condiments dans la soupe. Mixez-la. Servez. Décorez de chanterelles poêlées.

1


2


3


4


5


6


SOUPE DE COURGES ET CHÂTAIGNES

4 personnes. ★ Préparation : 40 min. Cuisson : 40 min.



200 g de châtaignes ou marrons frais ou congelés. 1,8 l de fond blanc de volaille.
1 céleri. 2 carottes. 3 kg de courges. 5 tranches de pain de mie rassis.
25 cl de lait. 50 cl de crème fraîche liquide. 300 g de gros sel.
Sel fin. Poivre. 30 g de truffes (facultatif).

Le mariage de la châtaigne et de la courge rend ce potage savoureux. Pour qu'il reste authentique, préférez la châtaigne au marron.



Si vous choisissez des marrons frais ou congelés, ajoutez-les directement à la brunoise de carottes et céleri, en évitant la cuisson au "fond blanc" de volaille.

Fendez les châtaignes en pratiquant une incision dans l'écorce avec la pointe d'un couteau. Plongez-les aussitôt 3 à 4 min dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez, retirez complètement l'enveloppe et réservez.

Versez les châtaignes dans une casserole remplie de fond blanc. Ajoutez le céleri et les carottes découpés et 1 pincée de gros sel. Laissez cuire 10 min. Égouttez puis concassez les châtaignes (réservez 1,5 l de jus de cuisson filtré).

Placez le quartier de courge sur une feuille de papier aluminium. Trempez la mie de pain dans le lait. Lorsqu'elle est ramollie, pressez-la pour libérer le lait. Comblez l'orifice de la courge avec la boule de mie. Salez, poivrez.

1



2



3



Rabattez le grand côté de la feuille de cuisson sur la courge. Façonnez un ourlet avec l'autre moitié de la feuille. Enfermez la courge dans cette papillote. Déposez-la sur une plaque garnie de gros sel. Laissez cuire 20 min à 160°C.

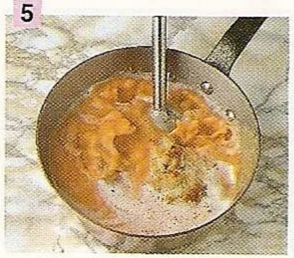
Dépliez la papillote. Versez dans une casserole, la pulpe de courge, la mie de pain, 1,5 l de fond blanc réservé et 6 c. à s. de crème fraîche. Mixez. Rectifiez l'assaisonnement et réchauffez.

Déposez des brisures de châtaignes dans les assiettes. Recouvrez de soupe très chaude. Fouettez le reste de crème fraîche. Déposez des quenelles de crème fouettée dans les assiettes. Parsemez-les de julienne de truffes.

4



5



6



SOUPE DE HARICOTS ARRAGANATI

4 personnes. ★ Préparation : 10 min. Cuisson : 1 h 10. Trempage des haricots : 12 h.



400 g de haricots blancs secs. 50 g d'origan séché. 2 gousses d'ail.
1 piment rouge séché piquant. Gros sel. 5 cuillères à soupe d'huile d'olive.
Sel. Poivre.

Le piment, offre à ce mets son tempérament latin. Rouge vif, petit ou grand, ramassé ou allongé, il se décline à l'infini. Selon vos goûts, n'hésitez pas à en moduler le dosage.



Les petites feuilles de l'origan s'utilisent fraîches ou séchées et sont souvent au rendez-vous de la cuisine méditerranéenne.

Disposez dans un saladier 400 g de haricots blancs secs. Recouvrez d'eau. Faites tremper 12 h.

Égouttez les haricots. Versez ces derniers dans une casserole remplie d'eau. Ajoutez une pincée de gros sel. Faites-les cuire environ 1 h.

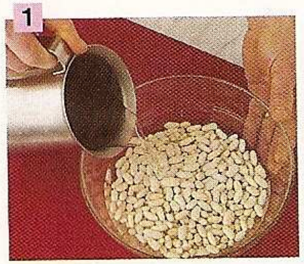
Épluchez les 2 gousses d'ail. Hachez-les ainsi que le piment rouge piquant.

Salez et poivrez légèrement la préparation des haricots. Saupoudrez-la d'origan séché.

Ajoutez les gousses d'ail hachées et le piment. Faites cuire environ 5 min.

Versez 5 c. à s. d'huile d'olive. Mélangez. Dressez la soupe de haricots arraganati.

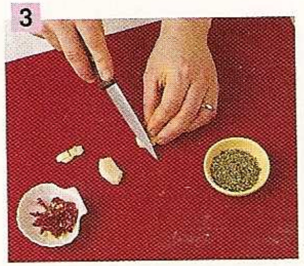
1



2



3



4



5



6



SOUPE DE LENTILLES AUX BLETTES ET CITRON

4 personnes. ★ Préparation : 30 min. Cuisson : 40 min.

700 g de lentilles. 500 g de blettes. 25 cl d'huile d'olive. 75 g de farine.
350 g d'oignons. 25 g d'ail. 150 g de citrons. 2 bottes de coriandre. 35 g de sel.
1 pincée de poivre.

Dans cette soupe, le chef valorise feuilles et côtes de blettes. Il sépare les côtes du vert, et retire le filament contenu dans les côtes. Les feuilles sont rafraîchies sous un filet d'eau froide avant d'être émincées.



C'est à mi-cuisson des lentilles que les blettes plongeront dans la marmite pour un mélange de saveurs. Lorsqu'elles seront presque cuites, coriandre, oignon et ail dorés parfumeront la soupe toute entière d'effluves pénétrantes.



Mettez à cuire les lentilles dans une casserole remplie de 2 l d'eau salée. Lavez et triez les blettes. Séparez côtes et vert. Découpez les côtes en bâtonnets dans le sens de la longueur. Émincez les feuilles dans le sens de la largeur.

Au bout de 15 min de cuisson, ajoutez dans les lentilles les côtes et le vert de blettes émincés. Mélangez, couvrez. Laissez cuire 10 min à feu moyen.

Pendant ce temps, triez la coriandre. Épluchez l'ail et les oignons et coupez-les en tranches. Émincez le tout ensemble, à l'aide d'un couteau chef.

Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Versez le mélange d'ail, d'oignons et de coriandre. Salez, poivrez. Laissez colorer 5 min à feu vif. Incorporez la farine délayée dans de l'eau. Mélangez.

Versez cette préparation chaude dans la soupe de lentilles. Laissez cuire 5 à 10 min pour bien mélanger les sa-veurs. Additionnez de jus de citrons. Rectifiez l'assaisonnement.

Servez la soupe de lentilles très chaude, dans une jolie soupière ou dans des bols individuels.

1



2



3



4



5



6



SOUPE DE MADÈRE

4 personnes. ★★ Préparation : 30 min. Cuisson : 45 min.



1 langouste. 3 oignons. 1 gousse d'ail. 1 carotte. 1/2 poireau. 1/2 céleri branche.
5 cl d'huile. 3 cuillères à soupe de vinaigre. 5 cl de vin blanc sec.
1 pincée de quatre-épices. 2 clous de girofle. 1 feuille de laurier.
3 tomates pelées. 2 cl de concentré de tomates. 50 cl de crème fraîche liquide.
1 piment fort. 1 cuillère à soupe de rhum vieux. Sel. Poivre.
Bouquet garni : 2 ou 3 brins de persil. 1 tige de cive. 1 feuille de laurier.
1 branchette de thym.

Une visite à Madère impose de se replonger dans les traditions culinaires de la cité, dont la soupe à la tomate et aux oignons demeure l'un des mets les plus représentatif.



La soupe de Madère se parfume à la fragrance si particulière de la coriandre fraîche. L'aromate sévit à Lisbonne et au Sud, tandis que le cumin domine la cuisine du Nord.

Épluchez et émincez les oignons. Disposez-les dans le fond d'une cocotte.

Mondez les tomates : portez une casserole d'eau à ébullition, et versez les tomates pendant 1 ou 2 min. Plongez-les dans l'eau froide pour "arrêter" la cuisson, et pelez-les. Disposez-les entières sur les oignons émincés.

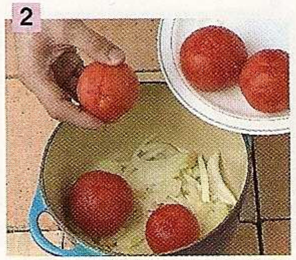
Épluchez les gousses d'ail. Retirez les germes avec la pointe du couteau afin de rendre l'aromate plus digeste et d'en ôter l'amertume. Émincez-les et disposez-les sur les tomates mondées. Ajoutez l'huile d'olive, salez et poivrez.

Mettez la cocotte sur feu doux, et laissez mijoter 45 min. À mi-cuisson, aplatissez les tomates afin qu'elles cuisent bien dans leur jus. Si à la fin de la cuisson elles restent encore en gros morceaux, écrasez-les avec une spatule.

Portez une casserole d'eau vinaigrée à ébullition, cassez un œuf dans un bol, versez-le dans la casserole et ramenez le blanc en cours de solidification sur le jaune, à l'aide de deux cuillères. Quant le blanc est cuit, retirez l'œuf.

Toastez les tranches de pain de campagne (on peut aussi les utiliser fraîches). Versez la soupe dans des bols individuels. Disposez par dessus une tranche de pain puis un œuf poché. Décorez de pluches de coriandre.

1


2


3


4


5


6


SOUPE DE MOULES DE BOUZIGUES

4 personnes. ★ **Préparation : 30 min.**

2 kg de moules de Bouzigues. 500 g de poissons de roche. 50 cl de crème fraîche.
1 poireau. 1 oignon. 1 carotte. 3 gousses d'ail. 25 cl de vin blanc.
1,5 cuillère à café de pistils de safran. 2 tranches de pain de campagne.
6 cuillères à soupe d'huile d'olive. Sel. Poivre.
Décoration : Ciboulette. Safran en poudre.

Notre chef vous propose d'arrêter la cuisson des moules deux minutes avant le temps prévu. Ainsi, elles finiront de cuire et refroidiront plus vite. Vous pourrez alors les décortiquer.



La ciboulette peut être remplacée par du cerfeuil ou du persil en branches. Au moment de servir, placez l'assiette une minute au four pour réchauffer la soupe.

Lavez et ébarbez les moules. Mettez-les en cuisson avec le vin blanc en recouvrant la casserole pendant 5 min environ.

Décortiquez les moules et conservez à froid. Gardez le jus de cuisson. Préparez vos toasts en les faisant revenir dans 3 c. à s. d'huile d'olive jusqu'à coloration. Frottez-les avec l'ail et découpez-les.

Lavez et taillez la carotte, le poireau, l'ail et l'oignon en petits dés. Faites-les suer avec 3 c. à s. d'huile d'olive pendant 5 min.

1


2


3


Cuisson : 40 min.



Ajoutez les poissons de roche lavés et vidés.

Pour la soupe, passez au tamis le jus de moules. Mouillez avec ce jus les légumes et les poissons en ajoutant les pistils de safran. Salez et poivrez légèrement et laissez mijoter 20 min.

Passez au chinois et laissez réduire 5 min. Délayez avec la crème fraîche. Rectifiez. Dressez les moules en couronne, nappées de soupe, ajoutez un croûton. Parsemez de safran et de ciboulette.

4


5

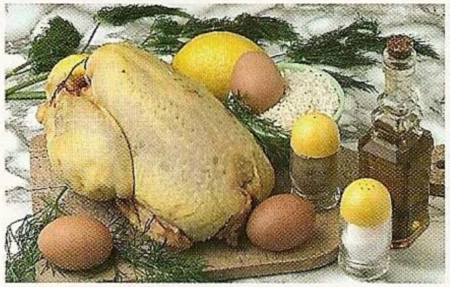

6


SOUPE DE POULET À LA GRECQUE

6 personnes. ★★ Préparation : 20 min. Cuisson : 40 min.

1 poulet fermier. 6 cuillères à soupe d'huile d'olive. 250 g de riz rond.
Branches d'aneth. Sel. Poivre.
Sauce au citron : 3 œufs. 2 citrons.

Une fois cuite, la chair de poulet restante peut être désossée et poêlée à l'huile d'olive et à l'ail, ou panée. Vous la servirez avec des pâtes ou des pommes de terre.

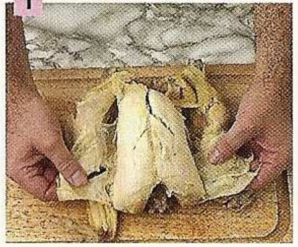


Notre chef vous conseille de préparer votre bouillon à partir d'eau froide. Le "départ eau froide" facilitera la remontée des impuretés du poulet à la surface. N'hésitez pas à parfumer le bouillon avec des carottes, du laurier, du poireau et des oignons.



Plongez le poulet dans de l'eau froide salée et poivrée, portez à ébullition et faites cuire 30 min. Prélevez le poulet à l'écumoire, et réservez le bouillon. Écartez les pattes et les ailes. Ôtez la peau des blancs.

1



Prélevez les blancs sur les os, et coupez-les en petits cubes, à l'aide d'un couteau-chef.

2



Versez les morceaux de poulet dans le bouillon, puis ajoutez le riz et l'huile d'olive. Remettez à cuire pendant 10 min.

3



Pressez le jus des citrons. Cassez les œufs dans une terrine. Versez du jus de citron peu à peu sur les œufs, en battant vivement au fouet.

4



Lorsque la préparation forme une crème jaune paille bien homogène, ajoutez du bouillon à peine tiède. Fouettez de nouveau avec énergie.

5



Juste avant de servir, versez la sauce au citron dans la soupe de poulet, hors du feu. Tournez sans arrêt pour éviter que les œufs ne cuisent dans le bouillon. Parsemez d'aneth haché. Servez chaud.

6



SOUPE SAVOYARDE

4 personnes. ★ Préparation : 20 min. Cuisson : 1 h.



2 poireaux. 1 navet. 1 pied de céleri branche. 3 pommes de terre. 50 cl de lait. 100 g de gruyère. 50 g de beurre. Sel. Poivre. 1/2 baguette pour les croûtons.

Chaque convive prendra plaisir à casser lui-même un œuf dans son assiette de soupe chaude. Pour parfaire son goût authentique, on peut ajouter au poireau et au céleri, des raves au lieu des navets.



Servie en bols individuels ou en soupière, la soupe savoyarde est toujours dégustée très chaude. Ajoutez-lui du gruyère râpé et des croûtons et passez-la quelques minutes sous le gril du four pour la rendre encore plus appétissante.

Lavez poireaux, navet, céleri et pommes de terre. Coupez les pommes de terre pelées en quatre et le navet en deux.

Mettez les légumes dans 2 l d'eau bouillante salée. Poivrez. Laissez cuire 40 min à ébullition et à couvert. Les légumes doivent être très tendres et avoir "bu" pratiquement toute l'eau de cuisson.

Passez les légumes très cuits au moulin à légumes, à grille moyenne. Ajoutez un peu d'eau de cuisson afin d'obtenir une soupe épaisse.

Laissez la soupe passée sur un coin de feu. Versez le lait froid en 2 fois. Vérifiez la consistance de la soupe. Ajoutez le beurre. Laissez cuire 15 min à feu doux.

Préparez les croûtons de pain : détaillez une baguette en fines tranches. Passez-les 2 min à four chaud ou au grille-pain. (Comptez 3 croûtons par personne). Râpez le gruyère.

Présentez la soupe dans des bols ou des assiettes creuses. Disposez croûtons et gruyère râpé sur la soupe, ou servez-les à part.

1



2



3



4



5



6



VELOUTÉ DE CAROTTES AU CUMIN

4 personnes. ★ **Préparation : 10 min.** **Cuisson : 35 min.**

800 g de carottes. 60 g de beurre. 1/2 cuillère à café de curcuma.
1/2 cuillère à café de poudre de piment. 1/2 cuillère à café de cumin en poudre.
Sel. Poivre.

Entrée ou dessert que ce velouté de carottes ? Dilemne embarrassant pour les gourmands mais vite résolu par les gourmets.



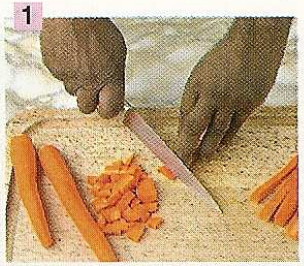
Selon la tradition, ce potage est préparé avec du potiron. Potiron ou carotte, la couleur reste identique mais la saveur et la texture diffèrent : le soupçon sucré de la carotte se substituera au goût plus neutre du potiron et l'alliance du cumin créera la nuance.

À l'aide d'un économe, pelez les carottes, puis coupez-les en 4 ou en 8, selon leur grosseur, dans le sens de la longueur. Réunissez les bâtonnets et coupez-les en petits dés.

Dans une casserole beurrée, faites suer les carottes en les remuant à la spatule pendant 5 à 6 min sur un feu moyen et constant. Il ne faut pas qu'elles attachent donc ne cessez pas de remuer en les retournant.

Sur ce même feu moyen et tout en remuant, ajoutez cumin, curcuma, sel, poivre et piment en saupoudrant l'ensemble des carottes. Tournez et retournez bien les carottes pour les imprégner de toutes les épices.

1



2



3





Sur les petits bouillons du jus que les carottes auront exprimé, versez 80 cl d'eau et remuez. Laissez cuire une bonne demi-heure sur un feu moyen, en surveillant pour que le peu de bouillon ne réduise pas complètement.

Mixez alors le potage pour obtenir un velouté crémeux et onctueux. Faute de mixer, vous pouvez utiliser la moulinette traditionnelle en employant la grille fine, ce qui sera moins rapide mais tout aussi efficace.

Servez l'épais potage bien chaud dans des coupelles ou dans des bols, ou bien encore dans une soupière que vous présenterez à table.

4



5



6



VELOUTÉ DE CHÂTAIGNES

4 personnes. ★ **Préparation : 30 min.** **Cuisson : 50 min.**

500 g de châtaignes. 1 branche de céleri. 1 poireau. 1 carotte. 1 oignon.
1 gousse d'ail. 50 g de beurre. 20 cl de crème fraîche liquide.
Sel. Poivre.

Une crème de bonne qualité très froide, additionnée d'un soupçon de sel, d'un peu de poivre et pourquoi pas de persil haché, sera fouettée énergiquement afin d'obtenir une mousse légère et ferme. Réfrigérez-la cinq à dix minutes avant de la déposer sur le velouté.



La quantité d'eau qui sera ajoutée dans la soupe variera en fonction des goûts, selon qu'on l'aime très épaisse ou plus liquide. Il est préférable de mouiller à hauteur des légumes pour commencer une première cuisson, et de compléter par un rajout de liquide selon la consistance désirée.



Séparez le blanc du vert du poireau et parez le céleri. Épluchez la carotte, l'oignon et la gousse d'ail. Découpez tous ces légumes en morceaux de 2 x 2 cm.

Faites fondre le beurre dans une grande casserole. Versez tous les légumes dans le beurre chaud. Faites revenir 5 min à feu vif, sans coloration.

Versez 2 l d'eau sur les légumes. Retirez l'écorce des châtaignes.

Ajoutez les châtaignes dans les légumes. Salez, poivrez. Laissez cuire 45 min à couvert et à feu moyen. Montez au fouet 10 cl de crème fraîche. Salez et poivrez. Réservez au frais.

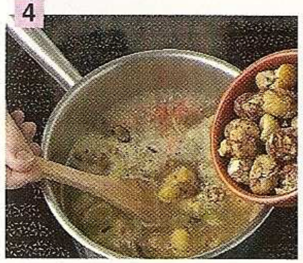
Hors du feu, mixez la soupe directement dans la casserole à l'aide d'un mixeur-plongeant, jusqu'à obtention d'une crème lisse.

Versez la crème fraîche restante dans le velouté. Mélangez au fouet. Rectifiez l'assaisonnement. Servez chaud en soupière. Décorez d'une cuillère de crème fouettée.

1


2


3


4


5


6
